

Оглавление

Предисловие 7 | Введение 9

Глава 1 Опорно-двигательная система 15

Кости 15
Суставы 17
Мышцы 18
Хрящи 21
Сухожилия, связки и апоневрозы 24
Фасции 24
Наука о растяжке и гибкости 30
Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата 37

Глава 2 Нервная система 51

Клетки нервной системы 51
Центральная нервная система 54
Периферическая нервная система 58
Заболевания нервной системы 66

Глава 3 Дыхательная система 73

Анатомия и физиология дыхательной системы 73
Биомеханика тихого дыхания 75
Все дело в диафрагме 77
Форсированные вдох и выдох 79
Атмосферный воздух и воздух, вышедший из легких 80
Жизнительный кислород? 81
Дыхание уджайи 85
Носовое и ротовое дыхание 87
Психологическое и физиологическое влияние пранаямы и медленного дыхания 88
Заболевания дыхательной системы 90

Глава 4 Сердечно-сосудистая система 97

Кровь 97
Сердце 98
Кровообращение 100
Роль сердечно-сосудистой системы в поддержании гомеостаза 102
Частота сердечных сокращений в покое и минутный объем кровообращения 104
Вариабельность сердечного ритма 105

Артериальное давление 105
Заболевания сердечно-сосудистой системы 107

Глава 5 Лимфатическая и иммунная системы 115

Лимфатическая система 115
Заболевания лимфатической системы 121
Иммунная система 122
Заболевания иммунной системы 131

Глава 6 Эндокринная система 135

Что такое гормоны? 135
Кортизол: главный гормон 136
Инсулин 138
Гормоны щитовидной железы 139
Эндорфины: морфин нашего тела 139
Дофамин 141
Заболевания эндокринной системы 142

Глава 7 Репродуктивная система 151

Анатомия женской репродуктивной системы 151
Физиология женской репродуктивной системы 154
Мужская репродуктивная система 163
Заболевания репродуктивной системы 164

Глава 8 Пищеварительная система 169

Анатомия и физиология пищеварительной системы 169
Питание и пищеварительная система 180
Заболевания пищеварительной системы 185

Глава 9 Уверенная практика 189

Сильная, динамичная практика 189
Медленная хатха-практика 201
Йога на стуле 212
Практика восстановительной йоги 223

Ссылки на использованную литературу 228 |

Алфавитный указатель 253 |